



Guía de trabajo 4

Asignatura: Educación física. **Curso:** 8° básico ____ **Profesor:** Christopher Rubilar.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física.

CUALIDADES FÍSICAS

¿Qué son las Cualidades físicas?

- Son el conjunto de aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada. Estamos hablando de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

1. Como Actividad tendrás la misión de **investigar** en profundidad que son estas cualidades físicas, y para eso deberás realizar una breve descripción de cada una.

Fuerza: _____

velocidad: _____

resistencia: _____

Flexibilidad: _____



- En el siguiente recuadro debes recordar lo que hemos desarrollado en clases anteriores de educación física y anotar un ejercicio que hayas realizado en clases para trabajar estas cualidades.

Cualidad	Ejercicio de cómo trabajarla
Fuerza	
Velocidad	
Resistencia	
Flexibilidad	

- Recuerda sacar fotografías de la actividad con tu nombre y curso, además debes mandarla directamente al correo del profesor.
- **Profesor Christopher Rubilar:** christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl